

ELGYDIUM

Conselhos para uma boa Higiene Oral

- Escove os seus dentes 2 a 3 vezes por dia durante, pelo menos, 2 minutos.
- Limpe também os espaços entre os dentes com fita ou fio dentário e/ou escovilhões, de acordo com as técnicas recomendadas.
- Escolha uma escova de dentes adaptada e não se esqueça de a substituir de 3 em 3 meses (no máximo).
- Faça uma alimentação saudável e equilibrada, evitando consumir doces entre as refeições e, se o fizer, escove os dentes logo de seguida.
- Assegure um fornecimento regular de flúor aos seus dentes através da utilização de um dentífrico com flúor.
- Para completar a sua higiene oral diária, pode bochechar com um colutório com flúor.
- Não fume.
- No caso de usar uma prótese, mantenha uma boa higiene desta com produtos adequados.
- Consulte o seu dentista ou higienista oral regularmente, de 6 em 6 meses ou de acordo com as suas necessidades.

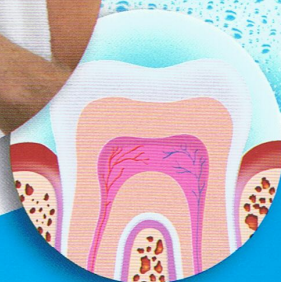
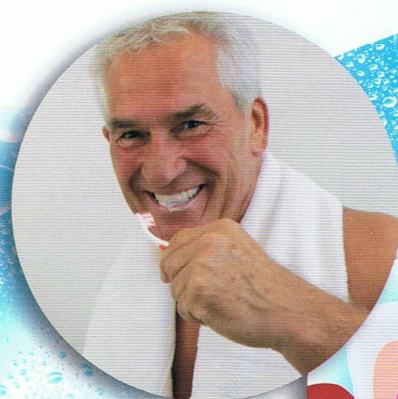


7 8 9 8 2 8

PIERRE FABRE
ORAL CARE

ELGYDIUM

Terceira idade



Quais os problemas de Saúde Oral mais frequentes na Terceira Idade?

Com o passar dos anos, vão-se manifestando alguns problemas de Saúde Oral, enquanto outros ganham uma dimensão diferente ou aspectos específicos.

Na Terceira Idade, os problemas de Saúde Oral mais frequentes podem estar relacionados com:

Os dentes
As gengivas e o periodonto
As próteses dentárias
A patologia oral



PIERRE FABRE
ORAL CARE

ELGYDIUM

Problemas com os dentes

Generalidades

Os dentes podem ser destruídos por bactérias da placa bacteriana – pasta que se forma a partir da saliva, constituída por bactérias e que adere aos dentes.

Estas bactérias produzem ácidos que podem levar à destruição do esmalte dentário e à formação de cáries.

A placa bacteriana pode ser controlada através de:

- uma boa higiene
- redução do número de ingestões de açúcares
- utilização de flúor

Problema mais específico da Terceira Idade

Ao longo dos anos, muitas vezes os dentes ficam com uma pequena parte da raiz (junto à gengiva) exposta – dente “descarnado”. Como as raízes não estão cobertas de esmalte, esta zona que fica a descoberto dá mais sensibilidade e permite o aparecimento de cáries radiculares com mais facilidade.

Prevenção

- controlo da Placa Bacteriana
- evitar a escovagem horizontal
- não usar escovas duras e pastas dentífricas abrasivas
- aplicar flúor localmente

Tratamento

O seu dentista pode ajudá-lo no tratamento restaurador destas lesões. Pode ser útil usar produtos dessensibilizantes para diminuir a sensibilidade muitas vezes associada a estas situações.

Problemas com as gengivas e periodonto

Generalidades

A placa bacteriana também é a principal responsável pelas doenças das gengivas e periodonto – tecidos de suporte dos dentes.

A doença periodontal, habitualmente, caracteriza-se por 3 fases: gengivite; periodontite; periodontite avançada.

Os sinais de periodontite são muitas vezes imperceptíveis, o que conduz à evolução da doença sem que nos apercebamos disso. Principais sinais de perigo:

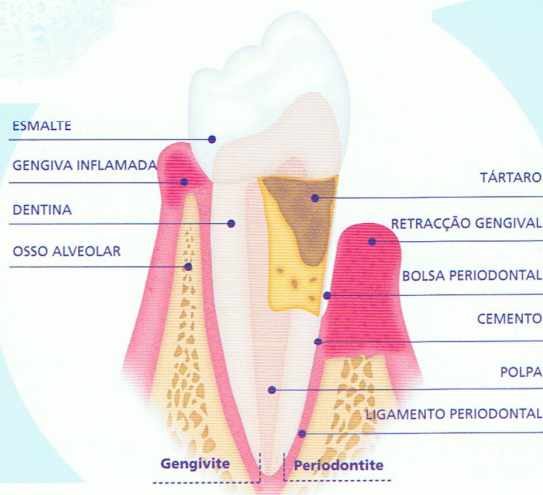
- gengivas “inchadas”
- gengivas “descoladas” dos dentes
- mau hálito
- dentes que “abanam” ou que mudaram de posição
- saída de pus entre o dente e a gengiva

Periodontite na Terceira Idade

Se não actuarmos na prevenção da periodontite, é normal que esta doença se venha a manifestar de forma mais agressiva na Terceira Idade, pois o passar dos anos só agrava a situação. É então que se sentem os dentes a abanar e, nos casos mais graves, os dentes podem até “cair”.

Prevenção: Controlo da Placa Bacteriana

Tratamento: O seu dentista pode ajudá-lo no tratamento da periodontite. Pode ser útil usar produtos apropriados para esta doença.



ELGYDIUM

Problemas com as próteses dentárias

Generalidades

A falta de um ou mais dentes pode afectar a mastigação, a fala e mesmo a estética do indivíduo. Para além disso, é frequente haver alterações nas posições dos dentes restantes junto ao espaço desdentado, causando desequilíbrio funcional e maiores dificuldades no controlo da placa bacteriana.

Quando se perdem dentes há várias formas de os substituir e de proceder à reabilitação oral. Pode-se recorrer a:

- prótese removível
- prótese fixa
- implantes



Qualquer uma destas formas de reabilitação tem como inconveniente o propiciar a acumulação da placa bacteriana, o que pode ser prejudicial para os restantes dentes, pois é mais fácil desenvolver-se cárie e doenças periodontais.

Assim, para que estes problemas não surjam é fundamental:

- manter uma boa higiene oral
- manter uma boa higiene da prótese
- fazer consultas de manutenção periódicas com o seu dentista

Problemas de patologia oral

Com o avançar da idade e, muitas vezes, também fruto de alguns medicamentos ou próteses dentárias que são utilizados, surgem situações de desconforto ou mesmo dolorosas na cavidade oral que diminuem consideravelmente o bem-estar e a qualidade de vida do indivíduo. As situações mais frequentes são:

1. Boca seca

A sensação de "boca seca" está muitas vezes relacionada com determinados medicamentos ou outras situações que levam à diminuição da quantidade de saliva. Entre muitas outras funções, a saliva serve de "lubrificante" da cavidade oral e, por isso, quando está diminuída pode causar algum mal-estar, sobretudo a quem usa uma prótese dentária removível.

Se sentir este problema deve consultar o seu médico dentista, pois ele poderá ajudá-lo.

2. Boca "ardente" ou "queimada"

Há pessoas que se queixam duma sensação permanente de ardor e queimadura na boca, geralmente não localizada e que afecta muito a sua qualidade de vida. A maior parte das vezes estes sintomas aparecem em senhoras com mais de 50 anos e alternam períodos mais agravados com outros mais calmos. Apesar de não se conhecer a forma de curar estas situações, elas podem ser atenuadas. Por isso, se tiver estes sintomas, procure o seu médico dentista.

3. Patologia associada ao uso de próteses dentárias

O uso de próteses dentárias, em particular as próteses removíveis, pode desencadear determinadas situações patológicas que devem ser tratadas. Se sentir alguma anomalia não hesite em contactar o seu médico dentista. Contudo, como muitas destas situações não são dolorosas nem facilmente visíveis, não se esqueça de fazer regularmente as consultas de manutenção para poder resolver atempadamente algum problema que surja e prevenir outros antes que apareçam. Destas consultas de revisão depende a manutenção da saúde da cavidade oral e da sua saúde em geral.

Este folheto foi elaborado com a colaboração da Professora Doutora Helena Figueiral - Médica Dentista

ELGYDIUM

Como escovar?

- Inicie a escovagem pelos dentes posteriores (molares), progredindo depois para os dentes da frente (incisivos e caninos). Comece pela superfície externa do dente e só depois passe para a interna.
- Inclinar a escova de forma a que os seus filamentos façam um ângulo de 45° em relação ao dente. Realizar pequenos movimentos horizontais e circulares, no sentido da gengiva para o dente.
- Escovar os incisivos e caninos colocando a escova na vertical. Deve escovar-se de forma completa um maxilar de cada vez, sem esquecer nenhuma das superfícies do dente.
- Termine com a escovagem das superfícies que mastigam (oclusais), com movimentos de vai e vem. A duração média de uma escovagem deve ser entre 2 a 3 minutos.



Cuidados a ter com a prótese

O uso de uma prótese total ou parcial é necessário quando há falta de dentes naturais, para facilitar as funções de mastigação e da fala.

Um portador de prótese deve seguir alguns conselhos relativos à higiene da prótese e cuidado das gengivas/ tecidos de suporte.

A prótese deve ser retirada à noite antes de dormir, de modo a proceder à sua higiene. Existem produtos indicados para a limpeza das próteses.

É importante fazer uma massagem das gengivas e do palato ("céu da boca") com uma escova suave, sobretudo nos locais onde a prótese assenta.

Se detectar algum sinal de inflamação ou ferida, é aconselhado consultar um profissional de saúde.

A higiene dos dentes naturais, nos portadores de prótese parcial, deve ser feita com um dentífrico e colutório fluoretados, reforçando o esmalte e evitando a acumulação de placa bacteriana.

Situações como acumulação de placa bacteriana, mau hálito, cáries em dentes naturais nos quais a prótese está apoiada são frequentes e podem prevenir-se com cuidados de higiene adequados.

